

我為什麼應該尋求服務？

- 性虐待對孩子來說是非常困惑的事。若要理解虐待和對虐待的反應，獲得支持和幫助是非常有用的。
- 孩子和父母與訓練有素的專業人員坐下來談一談所發生的事情，以確保孩子理解並能安全談論他們的感受也會有所幫助。



- 孩子們可能會責怪自己，或者對虐待行為持有其他不切實際的想法或信念，而這些虐待行為都是需要糾正的。
- 父母也可以從與專業人員的交談中受益，專業人員可以幫助他們克服發現孩子受到性虐待時自然產生的痛苦。

銘謝：本計畫由馬薩諸塞州受害者援助辦公室 (Massachusetts Office for Victim Assistance) 透過美國司法部 (Department of Justice) 司法計畫辦公室 (Office of Justice Programs) 犯罪受害者辦公室 (Office for Victims of Crime) 的《1984 年犯罪受害者法案》(Victims of Crime Act of 1984, VOCA) 補助金提供支援。

Norfolk 兒童權益保護協會 (Norfolk Children Advocates, NAC) 是 Norfolk 地區檢察官辦公室 (District Attorney's Office) 與 NAC 合作制定的 501 (c)(3) 計畫。

Norfolk 兒童權益保護協會提供的服務均不收費。

轉介

請查看心理健康協調員為您和您的家人提供的轉介名單。請直接與這些醫療服務提供者聯絡，並討論有關保險和預約時間的具體資訊。等候名單可能較長，但如果您提及您是由 Norfolk 兒童權益保護中心轉介的，可能會有所幫助。

如果您擔心您的孩子或家庭處於危機之中，您也可以聯絡您當地的緊急危機小組。

波士頓緊急服務小組 (B.E.S.T.)
800-981-4357 (24 小時服務) | Boston, Brookline

河濱社區關懷中心 (Riverside Community Care)
800-529-5077
(24 小時服務) | Canton, Dedham, Dover, Foxboro, Medfield, Millis, Needham, Norfolk, Norwood, Plainville, Sharon, Walpole Wellesley, Westwood, Wrentham

渴望健康聯盟 (Aspire Health Alliance)
800-528-4890
(24 小時服務) | Braintree, Cohasset, Milton, Quincy, Randolph, Weymouth

CCBC 行為保健方案 (CCBC Behavioral Healthcare Solutions) | 508-580-0801
(24 小時服務) | Avon, Holbrook, Stoughton

河濱社區關懷中心 (Riverside Community Care)
800-294-4665
(24 小時服務) | Bellingham, Franklin, Medway

諾頓緊急服務隊 (Norton Emergency Services Team)
508-285-9400
(24 小時服務) | Attleboro, Taunton

如果您需要進一步的幫助，請聯絡 Norfolk 兒童權益保護中心的心理健康協調員。508-543-0500

www.norfolkadvocatesforchildren.com

照顧您的孩子和您自己



Norfolk 兒童權益保護協會
(Norfolk Advocates for Children)



508.543.0500

12 Payson Road | Foxborough, MA 02035

www.norfolkadvocatesforchildren.com

這本小冊子所提供的資訊，旨在讓您瞭解在您的孩子遭到性虐待後，如何以最好的方式照顧您的孩子和您自己。

受虐兒童表現出的跡象，會受到發育成熟度和年齡的影響，但可能包括：

- 行為上的突然變化
(易怒或憤怒的程度增加)
- 睡眠困難和/或做惡夢
- 分離焦慮增加
- 尿失禁
- 倒退到之前的發展階段
- 問題性行為
- 注意力不集中
- 反覆出現身體症狀，如頭痛或胃痛
- 從害羞和退縮到異常的攻擊性等行為波動
- 魯莽行為增加 (青少年的冒險行為)。
- 出現新的、強烈的、特定的恐懼
- 比以前更容易對某些聲音感到驚嚇

我怎樣才能幫助我的孩子？*

幫助孩子康復的最佳資源來自父母/照顧者的支持和參與諮詢。

- 相信您的孩子，讓您的孩子知道他們不應該為發生的事情負責。讚揚他們的勇敢和講述虐待事件。
- 讓您的孩子遠離涉嫌失虐者。
- 讓您的孩子恢復正常生活。
- 教導您的孩子關於適當的接觸行為、不當的接觸行為以及如果有人讓他們不應該怎麼辦。
- 除了接受醫療護理外，也應該考慮讓您的孩子接受諮詢。
- 向您的孩子保證，您的孩子仍可被愛和接納。不要做出您無法兌現的承諾（例如您不會把虐待事件告訴任何人），但要讓您的孩子知道您會盡一切努力保護他們免受傷害。
- 讓您的孩子瞭解接下來會發生什麼，特別是在法律方面。

*全國兒童創傷壓力網路，「如果您的孩子遭到性虐待該怎麼辦？」2009年4月

我怎樣才能照顧好自己？

請記住，虐待會影響您和您的孩子，為自己獲得援助是幫助和支持您孩子的一個重要部分。

- 尋求幫助、支持和諒解。尋找機會與家人和朋友交談並保持聯絡。
- 考慮接受諮詢。
- 誠實應對您的感覺和反應。與值得信賴的人或團體分享這些感受。
- 恢復您正常的生活。
- 嘗試有規律地進食。記住，糖和咖啡因會升高您的壓力水平。
- 運動可幫助緩解壓力和焦慮。儘量每天堅持運動，可考慮讓您的孩子也參與其中，並儘量讓運動方式變得有趣。
- 利用以往能幫助您放鬆的策略（例如有效的放鬆技巧、聽音樂、閱讀、與寵物或您的孩子玩耍）。

